

Lamer Winkel Loipen-Rowdies

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	Wochen- stunden	Aufgabenblock / Notizen
		1	2	3	4	5		Erklärungen:
			Spiele 1:30 h  Treff: 17:15 Uhr Schule Lam 	Ruhe!	Skiroller 1:30 h Treff: 10:00 Uhr Arbersee  	Ruhe!	3:00 h Stunden	<input checked="" type="checkbox"/> Nordic walking:  <input checked="" type="checkbox"/> Schwimmen: 
6	7	8	9	10	11	12		<input checked="" type="checkbox"/> Spiele:  <input checked="" type="checkbox"/> Cross: 
Nordic walking 1 h Treff: 17 Uhr Schule Lam  	Cross 1 h 	Ruhe!	Spiele 1:30 h  Treff: 17:15 Uhr Schule Lam 	Ruhe!	Skiroller 1:30 h Treff: 10:00 Uhr Arbersee  	Ruhe!	5:00 h Stunden	<input checked="" type="checkbox"/> Skiroller: 
13	14	15	16	17	18	19		<input checked="" type="checkbox"/> Da treffen wir uns: 
Nordic walking 1 h Treff: 17 Uhr Schule Lam  	Schwimmen 0:20 h 	Ruhe!	Spiele 1:30 h  Treff: 17:15 Uhr Schule Lam 	Vorweihnachtliche Feier 18 Uhr Hotel Sonnblchl  	Skiroller od. Cross (nach Absprache) 1:30 h Treff: 10:00 Uhr  	Ruhe!	4:20 h Stunden	
20	21	22	23	24	25	26		Ab jetzt: Mützenpflicht, Wechselwäsche und warme Jacke immer mitnehmen!!!
Nordic walking 1 h Treff: 17 Uhr Schule Lam  	Cross 1:15 h 	Ruhe!	Spiele 1:30 h  Treff: 17:15 Uhr Schule Lam 	Ruhe!	Skiroller od. Cross (nach Absprache) 1:30 h Treff: 10:00 Uhr  	Ruhe!	5:15 h Stunden	

27	28	29	30	1	2	3	Monatsstunden gesamt:	
Nordic walking 1 h Treff: 17 Uhr Schule Lam ✘ 	Schwimmen 0:30 h 	Ruhe!	Spiele  1:30 h Treff: 17:15 Uhr Schule Lam ✘	Ruhe!	Skitraining (nach Absprache) 1:30 h Treff: 10:00 Uhr  ✘	Ruhe!	4:30 h <i>Stunden</i>	22:05 h

Viel Spaß beim Training!

Liebe Grüße euer Trainerteam 😊